



Véronique Witzgmann
Das Marmeladenbuch

INSEL-BÜCHEREI



Véronique Witzigmann

Das Marmeladenbuch

Mit farbigen Illustrationen
von Kat Menschik



Insel Verlag

Insel-Bücherei Nr. 2008

© Insel Verlag Berlin 2014

Das Marmeladenbuch





Was hat James Kreiler mit Marmelade zu tun?

Nun, eigentlich ist er bzw. vielmehr seine Frau Janet dafür verantwortlich, dass wir in den Genuss des täglichen Marmeladenbrottes kommen. Es soll sich wohl so zugetragen haben, dass der findige schottische Geschäftsmann James Kreiler im Hafen von Dundee ein spanisches Handelsschiff liegen sah. An Bord befand sich eine Ladung nicht mehr ganz so frischer Bitterorangen. Mr. Kreiler erstand die Ladung Zitrusfrüchte für kleines Geld und brachte sie seiner Frau, die einen Gemischtwarenladen führte. Die Bitterorangen waren roh ungenießbar, und so kam sie auf die Idee, die Früchte samt Schale in Stücke zu schneiden und mit viel Zucker einzukochen. Das war die Geburtsstunde der englischen Bitterorangenmarmelade. Die Kunden liebten diese Leckerei, und die Kreilers nahmen die Marmelade in ihr Sortiment auf. 1797 gründete die Familie die erste Marmeladenmanufaktur der Welt, die bis heute in Betrieb ist.

Ich persönlich bin der Familie Kreiler für ihre Entdeckung sehr dankbar, denn auch ich zähle zu den Liebhabern der süßen Frühstückskultur. Studien besagen, dass fast jeder Zweite den Tag mit einem Marmeladenbrot beginnt. Ich genieße den Aufstrich nicht nur täglich zum Frühstück, fast ebenso gern stehe ich in der Küche und koche Obst ein. Mehrmals im Jahr erfasst mich dieses Kribbeln in den Fingern, besonders wenn sich die Frühjahrs- und Sommermonate nähern. Gespannt beobachte ich die Natur und hoffe auf eine gute Ernte. Den Anstoß für neue Rezepte gibt mir oft ein Marktbesuch – vielleicht ist das auch ein schöner Tipp für Sie! Wenn das Obst so frisch, in bunter Fülle und hübsch aufgebaut ist, dann möchte ich am liebsten sofort loslegen. Die Herstellung von Fruchtaufstrich, der im Volksmund der Einfachheit halber meist als Marmelade bezeichnet

8 | wird, ist gar nicht schwer. Ich würde mich freuen, wenn der Funke der Begeisterung mit diesem Buch überspringt und Sie bei den zahlreichen Anregungen Ihre Lieblingsrezepte finden.

Herzlichst

Ihre

Véronique Witzigmann

PS: ... und vergessen Sie nicht, immer 1 bis 2 Gläser Ihrer Lieblingssorte auf Vorrat zu haben, solche Schätze sind das ideale Mitbringsel!

Konfitüre, Marmelade, Gelee und Fruchtaufstrich –

alles eins? Im Volksmund wird zwischen den oben genannten Begriffen eher wenig unterschieden. Seit 2003 gibt es jedoch eine Konfitürenverordnung, die die Begriffe sowie Obst- und Zuckeranteil der jeweiligen Bezeichnung genau festlegt. Ich möchte Ihnen diese Deklaration in einer Kurzfassung erläutern. Fruchtmischungen mit einem Fruchtanteil von 50 % werden als Konfitüre bezeichnet. Als Marmelade dürfen nur eingekochte Zitrusfrüchte bezeichnet werden. Gelee ist die Bezeichnung für eingekochte Fruchtsäfte oder wässrige Auszüge mit einem Zuckergehalt von 50 %. Ab einem Fruchtanteil von 55 % darf die Bezeichnung Fruchtaufstrich verwendet werden.

Ein Fruchtaufstrich mit etwa 70 % Fruchtanteil ist deshalb sehr hochwertig, nicht nur unter gesundheitlichen Aspekten, sondern auch wegen des fruchtigen Geschmacks. Beides sind für mich die besten Argumente für diese Art der Zubereitung.

Obsteinkauf Die wichtigste Zutat beim Einkochen ist einwandfreies und qualitativ hochwertiges Obst. Es sollte so eingekauft werden, wie Sie es am liebsten essen: saftig und reif – auf dem Punkt! Ich rate davon ab, überreifes Obst im Rahmen der Resteverwertung einzukochen. Die Früchte haben dann bereits an Aroma, Geschmack, Vitaminen und Nährstoffen verloren. Nicht jeder hat das Glück und besitzt einen Garten, der ihn zur Ernte einlädt. Beim Einkauf auf dem Markt oder beim Gemüsehändler achte ich auch darauf, Früchte der Saison und aus der Region zu bekommen. Diese Produkte sind meist günstiger und aufgrund kürzerer Transportwege auch geschmackvoller. Bei Zitrusfrüchten und Trauben achte ich auf ungespritzte oder aus biologischem Anbau stammende Ware. Es lohnt sich übrigens,

10 | im Bioladen oder auf dem Markt auch nach alten Obstsorten
Ausschau zu halten.

Hat man die frischen Schätze dann zuhause, sollten sie rasch verarbeitet werden. Ist dies einmal nicht möglich, legen Sie sich einen Vorrat im Tiefkühlfach an. Dafür die Früchte waschen, putzen, entkernen und abwiegen. Ohne Zucker in einen Gefrierbeutel geben und verschließen. Auf dem Beutel Datum und Gewicht vermerken. So können die Früchte zu einem späteren Zeitpunkt aufgetaut und verwendet werden. Zum Einfrieren eignen sich besonders Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren Erdbeeren, Aprikosen und Zwetschgen.

Wenn Sie gerne Gelee zubereiten und das etwas mühevollere Entsaften umgehen möchten, können Sie im Bioladen hochwertige ungesüßte Muttersäfte bekommen. Je nach Rezept wird der Saft abgemessen und weiterverarbeitet.



Utensilien Eine kleine Grundausrüstung an folgenden Dingen sollten Sie sich zulegen, dann können Sie mit dem Einkochen auch schon beginnen: Obstmesser, digitale Waage, mittelgroßes Kunststoffbrett, Zitronenpresse, Messbecher, Durchschlag oder Sieb, 3–4 Schüsseln in verschiedenen Größen, mittleren und großen Topf aus Edelstahl oder Kupfer, Kochlöffel, Pürierstab oder wahlweise Flotte Lotte, Eieruhr, Einmalteefilter, Edelstahltrichter, Schöpfkelle in mittlerer Größe, Gläser, Deckel, Etiketten, Stift und Block für spontane Rezeptideen.

Zucker Der Zucker ist für die Haltbarkeit der Aufstriche und Marmeladen verantwortlich. Als kleine Faustregel gilt, je höher der Zuckeranteil, umso länger ist die Haltbarkeit.

Gelierzucker Diese Erfindung aus den 70er Jahren macht das Marmeladen- / Fruchtaufstrich-Kochen einfacher, da sich durch das im Zucker enthaltene Pektin die Kochzeit reduziert. Das ist für die Früchte von Vorteil, denn sie behalten die Farbe und ihren intensiven Fruchtgeschmack. In Gelierzuckermischungen aus dem Handel sind außer Zucker und Pektin gegebenenfalls noch weitere Zutaten enthalten wie Sorbinsäure (dient der Konservierung), Zitronensäure (ein Säuerungsmittel, das die Gelierung unterstützt), pflanzliches Öl (zur Haftung des Pektins an den Zuckerkörnern). Das Pektin lagert sich gelegentlich am Boden der Verpackung ab. Wenn Sie nicht die ganze Tüte aufbrauchen, leeren Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und mischen alles sorgfältig durch. Auf diese Art verteilen sich Zucker und Pektin wieder gleichmäßig.

Im Handel sind verschiedene Fertigmischungen erhältlich, die folgendermaßen verwendet werden sollten: 1:1 heißt ein Teil Frucht zu einem Teil Zucker; 2:1 heißt zwei Teile Frucht zu einem Teil Zucker, und 3:1 heißt entsprechend drei Teile Frucht zu einem Teil Zucker.

Einmachzucker dagegen besteht nur aus Zucker ohne Zusätze und eignet sich gut für Kompott. Die grobkörnige Raffinade enthält besonders große Zuckerkristalle, die sich beim Einkochen langsam auflösen und die Schaumbildung verhindern. Braunen Zucker oder Rohrzucker verwende ich gern, um eine leichte Karamellnote zu setzen.

Pektin Pektin wird vorwiegend aus Äpfeln gewonnen und ist somit eine natürliche Zutat. Jede Frucht hat einen Eigenanteil an Pektin, und daher kann das Ergebnis nach dem Kochen auch in der Konsistenz unterschiedlich fest oder weich ausfallen. Früchte, die viel Pektin enthalten, sind Äpfel, Johannisbeeren und Quitten. Einen mittleren Pektinanteil haben z. B. Aprikosen, Brombeeren, Birnen, und wenig Pektin ist in Himbeeren und Kirschen enthalten.

Die Enzyme von exotischen Früchten wie Kiwis oder Ananas und die Oxalsäure des Rhabarbers können manchmal die Festigkeit des Aufstrichs verändern. Ich verwende daher oft eine Mischung aus Früchten mit höherem und mit geringerem Pektinanteil.

Man kann aber auch eine eigene Gelierzucker-Mischung herstellen. Pektin kann man kaufen, alternativ bringen auch Johannisbrotkernmehl oder Agar-Agar das Einkochte zum Gelieren. Jedoch gibt es kein Rezept, das für alle Aufstriche gleichermaßen gilt. Es erfordert daher ein wenig Übung und Experimentierfreude, bis für jede Sorte die richtige Mischung gefunden ist. In jedem Fall empfiehlt es sich, eine Gelierprobe zu machen. Ich nehme dazu kurz vor Ende des Kochvorgangs ein wenig von der kochenden Masse ab und gebe einen Tropfen auf einen kalten Teller. Wird der Tropfen fest, fülle ich den Aufstrich ab, wenn nicht, verlängere ich die Kochzeit um weitere 1 bis 2 Minuten und gebe gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft hinzu.

Sterilisieren der Einmachgläser Absolute Sauberkeit ist für die Haltbarkeit der eingekochten Früchte eine wichtige Voraussetzung. Für die Aufbewahrung gibt es zwei Möglichkeiten, entweder Gläser mit einem Schraubdeckelverschluss oder die klassischen Einmachgläser mit Gummiringen als Dichtung. Ich sterilisiere die Gläser meistens im Backofen. Dazu stellt man die gut gewaschenen, abgetropften Gläser und Deckel mit der offenen Seite nach oben in eine Rein oder auf ein Backblech und erhitzt sie etwa 10 Minuten bei 160°. Die Gläser dann auf ein sauberes Küchentuch stellen und vor dem Einfüllen etwas abkühlen lassen.

Alternativ kann man die gewaschenen Gläser auf einem Gitter in einen weiten, tiefen Topf stellen. Den Topf und die Gläser mit kochendem, am besten kalkfreiem Wasser füllen und etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Gläser dann kopfüber auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Die Deckel und die Gummiringe sterilisiert man genauso.

Einfüllen Die Gläser sollten beim Einfüllen noch warm sein oder auf einem feuchten Tuch stehen, sonst besteht die Gefahr, dass sie zerspringen. Zum sauberen Einfüllen benutzen Sie am besten einen Edelstahltrichter und eine Schöpfkelle, so bleiben die Ränder sauber. Sollte doch einmal etwas danebengehen, den Rand unbedingt mit einem sauberen, feuchten Tuch oder Küchenpapier säubern. Die Gläser lassen sich sonst nicht dicht verschließen. Da die Mengen immer etwas variieren können, sterilisiere ich zur Vorsicht immer 1 bis 2 Gläser mehr.

Wichtig ist beim Befüllen der Gläser, dass keine Luftlöcher entstehen, denn der Sauerstoff in den Zwischenräumen kann das Wachstum von Keimen fördern. Gläser randvoll füllen und danach sofort verschließen. Wenn sich dennoch kleine Luftlöcher beim Abfüllen bilden, das Glas vorsichtig auf ein Schwammtuch klopfen oder das Glas zwischen beiden Händen schnell hin und her drehen.

Wenn sich beim Einkochen Schaum gebildet hat, muss der vor dem Abfüllen unbedingt abgeschöpft werden, denn dadurch können Bakterien entstehen, die die Aufstriche verderben lassen. Der Schaum entsteht meist beim Einkochen von sehr eiweißhaltigen Früchten wie Erdbeeren oder Orangen.

Haltbarkeit Die Gläser sollten an einem kühlen, dunklen Ort gelagert werden. Unangebrochen können die Aufstriche und Marmeladen mindestens 12 Monate aufbewahrt werden. Werden Gläser mit Fruchtaufstrich liegend gelagert, kann es zur Synärese kommen, dabei trennen sich Flüssigkeit und feste Bestandteile. Der Fruchtaufstrich kann aber dennoch verzehrt werden, man muss ihn nur vorher umrühren. Angebrochene Gläser sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zur Entnahme des Aufstrichs immer einen sauberen Löffel verwenden.

Bei Rezepten, in denen besondere Zutaten wie z. B. Nüsse, Schokolade, Kokosstückchen, Rosenblätter, Basilikum, Minze enthalten sind, verkürzt sich die Haltbarkeit. Diese Aufstriche sollten innerhalb von 4 bis 5 Monaten verbraucht werden.

Die Farbe von Einkochtem verblasst meist im Laufe der Zeit. Um die Farbgebung bei roten Früchten zu verlängern, nehme ich Aroniasaftkonzentrat aus dem Naturkostladen und gebe während des Kochens 1 bis 2 Esslöffel in die Mischung. Außerdem koche ich nicht viele Gläser auf Vorrat, lieber öfter kleine Mengen.

Hat sich Schimmel im Glas gebildet oder wölbt sich der Deckel nach oben, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass das Einmachgut verdorben ist. In solchen Fällen entsorgen Sie bitte das Glas. Man hört immer wieder, dass man den Aufstrich noch essen könne, wenn man die schimmeligen Stellen entfernt, aber diese Empfehlung teile ich nicht, denn Schimmelsporen verteilen Fäden und sind oft mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Das Gleiche gilt auch für Gläser, die sich beim ersten Öffnen ganz leicht aufschrauben lassen. Dann hat sich während des Abküh-

lens kein Vakuum gebildet, und der Inhalt ist wahrscheinlich nicht mehr frisch.

| 15

Zur natürlichen Konservierung verwende ich auch gern Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft. Durch die Säure wird der Geliervorgang unterstützt, und durch das Marinieren bereits geputzter Obststücke werden Verfärbungen verhindert. Zitronensäure ist auch als konzentriertes Pulver in der Apotheke zu bekommen.

Wo bekomme ich ...? Sämtliche Gewürze wie Zimtblüten, Zimtrinde, Pektin, Javazucker, Gläser sowie Van-Nahmen-Fruchtsäfte und noch viel mehr kann man sehr gut bestellen über www.bosfood.de.



Grundrezept Erdbeeren

| 17

Zutaten für 8–9 Gläser à 225 ml

1,6 kg Erdbeeren
3 Orangen
1–2 EL Aronia-Muttersaft
500 g Gelierzucker (3:1)

Die Erdbeeren verlesen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Beeren gut abtropfen lassen, erst dann die Kelchblätter entfernen und die Erdbeeren vierteln. 1,4 kg Fruchtfleisch abwiegen.

Die Orangen halbieren, auspressen und 100 ml Saft abmessen. Die Erdbeeren mit dem Orangensaft und dem Gelierzucker in einen großen Topf geben, mischen und zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Die Erdbeermischung unter Rühren langsam zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Aroniasaft unterrühren. Den Erdbeerfruchtaufstrich mit dem Stabmixer pürieren und in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.

Ganz nach persönlichem Geschmack können Sie das Grundrezept für den Erdbeerfruchtaufstrich abwandeln, zum Beispiel mit Vanillemark oder 1–2 EL Grand Marnier.

MEIN TIPP

Damit der Fruchtaufstrich länger seine schöne rote Farbe behält, gebe ich den Aronia-Muttersaft dazu. Erdbeeren sind am aromatischsten, wenn sie mit viel Sonne reifen können. Nach einer Regenperiode gepflückt, schmecken sie meist recht wässrig.

Erdbeeren mit weißem Pfirsich

Zutaten für 5–6 Gläser à 225 ml

3 weiße Pfirsiche
2 EL Pfirsichlikör
900 g Erdbeeren
1 Limette
320 g Gelierzucker (3 : 1)

Die weißen Pfirsiche kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser tauchen. Die Pfirsiche häuten, halbieren, entsteinen und 200 g Fruchtfleisch abwiegen. Pfirsichhälften in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, mit dem Likör übergießen und 1 Stunde ziehen lassen.

Die Erdbeeren verlesen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen, gut abtropfen lassen und erst dann die Kelchblätter entfernen. 750 g Beeren abwiegen und vierteln.

Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Pfirsichspalten zusammen mit den Erdbeeren, dem Gelierzucker und dem Limettensaft in einen Topf geben. Die Mischung unter Rühren langsam zum Kochen bringen und 6 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Erdbeerfruchtaufstrich mit dem Stabmixer pürieren und in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.

MEIN TIPP

Sehr fein schmeckt dieses Rezept, wenn die geputzten Erdbeeren vor dem Kochen mit dem Stabmixer püriert werden und durch ein feines Haarsieb gestrichen werden. Die kleinen Kerne bleiben im Sieb zurück und das passierte Erdbeerfruchtfleisch wird wie im Rezept beschrieben weiterverarbeitet.

Erdbeeren mit rosa Pfeffer und Minze

| 19

Zutaten für 4 Gläser à 225 ml

- 800 g Erdbeeren
- 150 g rote Johannisbeeren
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 4 Blätter Zitronenminze
- 230 g Gelierzucker (3 : 1)

Die Erdbeeren verlesen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Die Beeren gut abtropfen lassen, erst dann die Kelchblätter entfernen und die Erdbeeren vierteln. 600 g Fruchtfleisch abwiegen.

Die Johannisbeeren in einen Durchschlag geben, waschen, abtropfen lassen. Die Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen und 100 g abwiegen. In einen Topf geben und mit den Erdbeeren, dem Gelierzucker und den rosa Pfefferbeeren mischen.

Die Mischung unter Rühren langsam zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden. Den Erdbeerfruchtaufstrich mit dem Stabmixer fein pürieren und die geschnittenen Minzblätter unterrühren. Noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.

